

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

100	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110

Обед

250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
100	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-156, Белок-21, Жиры-5, углеводы-7
180	Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-941, Белок-45, Жиры-23, углеводы-125

Итого за день Калорийнос-1 708, Белок-75, Жиры-48, углеводы-235

300-96

Директор

Зав.
производством

03.02.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	Чай с сахаром	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110
Итого за день		Калорийнос-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110

Директор


Зав.
производством

Директор



124-96

03.02.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл. б/глютенная диета

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупка гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
70	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийнос-630, Белок-31, Жиры-29, углеводы-118
Итого за день		Калорийнос-630, Белок-31, Жиры-29, углеводы-118



Директор

Зав.
производством

Директор



124-96

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед

200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная</i>	Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21
90	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6
150	Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-829, Белок-40, Жиры-19, углеводы-109

Полдник

100	Булочка с корицей <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, маргарин, сахарная пудра, маргарин "столовый", корица молотая, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-225, Белок-6, Жиры-5, углеводы-39
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, углеводы-23

Итого за Полдник Калорийнос-312, Белок-6, Жиры-5, углеводы-62

Итого за день Калорийнос-1141, Белок-46, Жиры-24, углеводы-171

Зав.
производством _____

256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

90	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99

Обед

200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21
90	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6
150	Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-829, Белок-40, Жиры-19, углеводы-109

Итого за день Калорийнос-1 497, Белок-65, Жиры-42, углеводы-208

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

90 **Зразы рубленые (свинина)** Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
 окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

150 **Макаронные изделия отварные** Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
 макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Калорийнос-93, углеводы-25

30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93

Итого за день Калорийнос-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед 2 смена

200/10 **Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне** Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
 капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная

90 **Зразы рубленые (свинина)** Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-5, углеводы-22
 Окорок б/к, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное

150 **Макаронные изделия отварные** Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
 макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная

207 **Компот из свежих плодов** Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
 сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

20 **Хлеб ржаной** Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Итого за день Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

250/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
200	Фрукты свежие	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-778, Белок-17, Жиры-16, углеводы-153

Обед

250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера I сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная</i>	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
100	Шницель из свинины <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-942, Белок-34, Жиры-46, углеводы-190

Итого за день Калорийнос-1 720, Белок-51, Жиры-62, углеводы-342

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

100	Шницель из свинины <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупка гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-717, Белок-29, Жиры-39, углеводы-120

Итого за день Калорийнос-717, Белок-29, Жиры-39, углеводы-120

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 5-11 кл. б/глютеновая диета

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

100	Шницель из свинины <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупка гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-681, Белок-28, Жиры-36, углеводы-113

Итого за день Калорийнос-681, Белок-28, Жиры-36, углеводы-113

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
90	Шницель из свинины <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-817, Белок-30, Жиры-41, углеводы-159

Полдник

100	Булочка домашняя <i>мука пшеничная в/с, маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	Калорийнос-240, Белок-8, Жиры-9, углеводы-35
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

Итого за Полдник Калорийнос-396, Белок-9, Жиры-9, углеводы-77

Итого за день Калорийнос-1 213, Белок-39, Жиры-50, углеводы-236

Директор

Зав.
производством _____

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

200	Фрукты свежие	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
200/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-266, Белок-9, Жиры-11, углеводы-39
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-715, Белок-15, Жиры-13, углеводы-143

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
90	Шницель из свинины <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-817, Белок-30, Жиры-41, углеводы-159
Итого за день		Калорийнос-1 532, Белок-45, Жиры-55, углеводы-302



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

100	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16	
220/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-291, Белок-10, Жиры-12, углеводы-43	
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42	
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14	
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	

Итого за Завтрак

Калорийнос-636, Белок-14, Жиры-12, углеводы-127

Итого за день

Калорийнос-636, Белок-14, Жиры-12, углеводы-127

106-48



ООО "Восход-НТ"

04.02.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53	
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10	
90	Шницель из свинины <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24	
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15	
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10	
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	

Итого за Обед

Калорийнос-817, Белок-30, Жиры-41, углеводы-159

Итого за день

Калорийнос-1 532, Белок-45, Жиры-55, углеводы-302

106-48



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

20	Масло сливочное	Калорийнос-132, Жиры-14
250/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16
207	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-679, Белок-21, Жиры-37, углеводы-66

Обед

250/10	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, лимонная кислота</i>	Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19
280	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-1 057, Белок-27, Жиры-33, углеводы-120

Итого за день Калорийнос-1 735, Белок-48, Жиры-70, углеводы-186

Зав.
производством _____

300-96

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

280 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108

смесь компотная, сахар-песок

40 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19

30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-898, Белок-25, Жиры-29, углеводы-103

Итого за день Калорийнос-898, Белок-25, Жиры-29, углеводы-103



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 кл. б/глютеновая диета

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

280 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108

смесь компотная, сахар-песок

70 **Хлебцы из кукурузной или рисовой муки** Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101

Итого за день Калорийнос-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед

- 210 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне** Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, лимонная кислота
- 240 Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная
- 200 Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108
смесь компотная, сахар-песок
- 30 Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-932, Белок-24, Жиры-28, углеводы-106

Полдник

- 100 Булочка с маком** Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
мука пшеничная в/с, молоко, сахар-песок, мак, маргарин, дрожжи хлебопекарные, ванильный сахар, яйцо куриное, соль йодированная
- 207 Чай с лимоном** Калорийнос-65, углеводы-16
сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийнос-357, Белок-13, Жиры-13, углеводы-55

Итого за день Калорийнос-1 289, Белок-36, Жиры-41, углеводы-161

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийнос-66, Жиры-7
200/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис , масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-260, Белок-13, Жиры-17, углеводы-13
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-63, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-525, Белок-17, Жиры-25, углеводы-58

Обед

210	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, лимонная кислота</i>	Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
240	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа рис , морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-932, Белок-24, Жиры-28, углеводы-106

Итого за день Калорийнос-1 456, Белок-41, Жиры-54, углеводы-164

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Масло сливочное	Калорийнос-66, Жиры-7
220/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-63, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59
Итого за день		Калорийнос-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59



Зав.
производством _____



106-48

МАОУ СОШ №14 1-4 кл. обед 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
210	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, уксусная кислота 70 %</i>	Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
240	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101
Итого за день		Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101



Зав.
производством _____



106-48

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

220	Запеканка из творога с рисом <i>творог 9%, крупа рис , сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная, ванильный сахар</i>	Калорийнос-589, Белок-33, Жиры-22, углеводы-80
50	Молоко сгущенное	Калорийнос-245, Белок-4, Жиры-15, углеводы-28
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
40	Хлеб ржаной	Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20

Обед

250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22
	<i>картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
100	Тефтели 2 вариант (свинина)	Калорийнос-288, Белок-9, Жиры-20, углеводы-14
	<i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с</i>	
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
	<i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	
200	Кисель	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за день Калорийнос-2 051, Белок-76, Жиры-78, углеводы-324

Директор

300-96



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

220	Запеканка из творога с рисом творог 9%, крупа рис, молоко, сахар-песок, сухари панировочные, яйцо куриное, соль йодированная, ванильный сахар	Калорийнос-589, Белок-33, Жиры-22, углеводы-80
50	Молоко сгущенное	Калорийнос-245, Белок-4, Жиры-15, углеводы-28
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-1109, Белок-43, Жиры-19, углеводы-172

Итого за день Калорийнос-1109, Белок-43, Жиры-19, углеводы-172

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 5-11 кл. б/глутеновая диета

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

100	Тефтели 2 вариант (свинина) окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с, яйцо куриное	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-802, Белок-24, Жиры-30, углеводы-123

Итого за день Калорийнос-802, Белок-24, Жиры-30, углеводы-123

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед

210	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
90	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с</i>	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

Полдник

100	Гребешок с повидлом <i>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, маргарин, маргарин "столовый", ванильный сахар, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-290, Белок-11, Жиры-12, углеводы-37
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25

Итого за Полдник Калорийнос-383, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62

Итого за день Калорийнос-1 216, Белок-41, Жиры-45, углеводы-198



Директор

Зав.
производством _____

Директор

256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

20	Молоко сгущенное	Калорийнос-98, Белок-1, Жиры-6, углеводы-11
150	Запеканка из творога с рисом творог 9%, крупа рис, сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная, ванильный сахар	Калорийнос-402, Белок-23, Жиры-15, углеводы-54
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-729, Белок-29, Жиры-23, углеводы-120

Обед

210	Рассольник ленинградский на курином бульоне картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная	Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
90	Тефтели 2 вариант (свинина) окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

Итого за день Калорийнос-1 563, Белок-57, Жиры-56, углеводы-256

Зав.
производством _____

256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

50	Молоко сгущенное	Калорийнос-245, Белок-4, Жиры-15, углеводы-28
180	Запеканка из творога с рисом творог 9%, крупа рис, сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная, ванильный сахар	Калорийнос-482, Белок-27, Жиры-18, углеводы-65
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-956, Белок-35, Жиры-30, углеводы-147

Итого за день Калорийнос-956, Белок-35, Жиры-30, углеводы-147



Директор

Зав.
производством

Директор

106-48

ООО "Восход-НТ"

06.02.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед

210	Рассольник ленинградский на курином бульоне картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная	Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
90	Тефтели 2 вариант (свинина) окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

Итого за день Калорийнос-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136



Директор

Зав.
производством

Директор

106-48

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

50	Повидло	Калорийнос-190, углеводы-40
220	Макаронные изделия запеченные с сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%</i>	Калорийнос-592, Белок-30, Жиры-28, углеводы-123
207	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
40	Хлеб ржаной	Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20

Итого за Завтрак Калорийнос-1 029, Белок-35, Жиры-31, углеводы-218

Обед

250	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист</i>	Калорийнос-167, Белок-6, Жиры-15, углеводы-22
280	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огузцы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-858, Белок-30, Жиры-27, углеводы-125

Итого за день Калорийнос-1 886, Белок-65, Жиры-58, углеводы-343



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

- 280 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огуры консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108, Белок-1, углеводы-35
ягоды с/м, сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-14

Итого за Обед Калорийнос-702, Белок-23, Жиры-11, углеводы-133

Итого за день Калорийнос-702, Белок-23, Жиры-11, углеводы-133

Зав.
производством _____

Директор _____



МАОУ СОШ №14 5-11 кл. б/глютеновая диета

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

- 280 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огуры консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108, Белок-1, углеводы-35
ягоды с/м, сахар-песок
- 60 **Хлебцы из кукурузной или рисовой муки** Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133

Итого за день Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133

Зав.
производством _____

Директор _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед

- 200 **Суп картофельный с пшеном на курином бульоне** Калорийнос-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17
картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист
- 240 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108
смесь компотная, сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106

Полдник

- 100 **Булочка дорожная** Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
мука пшеничная в/с, маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная
- 207 **Чай с лимоном** Калорийнос-65, углеводы-16
сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийнос-329, Белок-10, Жиры-11, углеводы-49

Итого за день Калорийнос-1 069, Белок-35, Жиры-33, углеводы-155



Директор

Зав.
производством

Директор

256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

20	Повидло	Калорийнос-76, углеводы-16
180	Макаронные изделия запеченные с сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%</i>	Калорийнос-484, Белок-24, Жиры-23, углеводы-100
207	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-761, Белок-29, Жиры-25, углеводы-162

Обед

200	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист</i>	Калорийнос-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17
240	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106

Итого за день Калорийнос-1 502, Белок-53, Жиры-47, углеводы-208



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

20	Повидло	Калорийнос-76, углеводы-16
180	Макаронные изделия запеченные с сыром макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%	Калорийнос-484, Белок-24, Жиры-23, углеводы-100
207	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный	Калорийнос-65, углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак

Калорийнос-855, Белок-29, Жиры-26, углеводы-181

Итого за день

Калорийнос-855, Белок-29, Жиры-26, углеводы-181

Зав.
производством _____

106-48

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед

200	Суп картофельный с крупой на курином бульоне картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист	Калорийнос-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17
240	Азу по-татарски (свинина) картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огузцы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
200	Компот из смеси сухофруктов смесь компотная, сахар-песок	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед

Калорийнос-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106

Итого за день

Калорийнос-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106

Зав.
производством _____

106-48

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка с корицей	Калорийнос-221, Белок-6, Жиры-5, углеводы-38
Итого за Обед		Калорийнос-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105
Итого за день		Калорийнос-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105

ООО "Восход-НТ"

04.02.2023 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка домашняя	Калорийнос-252, Белок-8, Жиры-10, углеводы-36
Итого за Обед		Калорийнос-715, Белок-20, Жиры-20, углеводы-157
Итого за день		Калорийнос-715, Белок-20, Жиры-20, углеводы-157

ООО "Восход-НТ"

05.02.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийнос-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82
Итого за день		Калорийнос-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82

ООО "Восход-НТ"

06.02.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/10	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийнос-95, Белок-9, Жиры-5, углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
Итого за Обед		Калорийнос-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90
Итого за день		Калорийнос-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90

ООО "Восход-НТ"

07.02.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	Калорийнос-229, Белок-9, Жиры-21, углеводы-30
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-751, Белок-23, Жиры-23, углеводы-123
Итого за день		Калорийнос-751, Белок-23, Жиры-23, углеводы-123

Зав.
производством

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Зразы рубленые (свинина)	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Рис припущенный	Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка с корицей	Калорийнос-166, Белок-4, Жиры-3, углеводы-29
Итого за Обед		Калорийнос-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162
Итого за день		Калорийнос-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162

ООО "Восход-НТ"

04.02.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Шницель из свинины	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка домашняя	Калорийнос-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27
Итого за Обед		Калорийнос-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

05.02.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийнос-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

06.02.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Тефтели 2 вариант (свинина)	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Кисель	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
Итого за Обед		Калорийнос-1 091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161
Итого за день		Калорийнос-1 091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161

ООО "Восход-НТ"

07.02.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-22, углеводы-167
Итого за день		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-22, углеводы-167



Зав.
производством _____

